

# 11月 学校給食献立表

日	曜	献立名				主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる	エネルギー			
		主食	飲物	主菜	副菜 汁物 その他				たんぱく質	脂質	食塩相当量	Kcal
1	火	白ごはん	牛乳	白身魚のフライ もやしのごま酢あえ のっぺい汁		ホキ 牛乳 鶏肉 うすあげ	にんじん もやし きゅうり きゃべつ れんこん ねぎ 干しいたけ	米 ごま 砂糖 こんにゃく さといも パン粉 小麦粉	685 31 18 2.1	Kcal g g g		
2	水	白ごはん	牛乳	豚肉のキムチ炒め みそ汁 なしゼリー		豚肉 牛乳 うすあげ 厚揚げ かつお	小松菜 にんじん にら もやし たまねぎ きゃべつ 白菜 大根 りんご にんにく なし	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 コーンスターチ	656 29 21 1.8	Kcal g g g		
4	金	白ごはん	牛乳	マーマレードチキン サラダ クラムチャウダー		鶏肉 牛乳 あさり ベーコン	にんじん 小松菜 パセリ たまねぎ しめじ きゃべつ きゅうり コーン	米 米粉 揚げ油 砂糖 小麦粉 じゃがいも マーマレード	724 30 20 2.2	Kcal g g g		
8	火	白ごはん	牛乳	から揚げ マカロニサラダ レタススープ りんご りんごの日		鶏肉 牛乳 ツナ ベーコン	にんじん しょうが きゃべつ きゅうり レタス もやし りんご えのきだけ コーン	米 砂糖 揚げ油 片栗粉 小麦粉	62 27 19 1.9	Kcal g g g		
9	水	白ごはん	牛乳	さばのカレー揚げ こんにゃくサラダ みそ汁		さば 牛乳 うすあげ わかめ	にんじん しょうが きゃべつ きゅうり 大根 えのきだけ	米 砂糖 揚げ油 片栗粉 小麦粉	757 28 32 2.0	Kcal g g g		
10	木	わかめごはん	牛乳	ジャージャー麺 かきたまスープ		豚肉 牛乳 卵 わかめ 大豆	にんじん 小松菜 竹の子 ねぎ しょうが にんにく 干しいたけ	米 サラダ油 砂糖 ごま油 片栗粉 中華麺	651 24 22 2.9	Kcal g g g		
11	金	白ごはん	牛乳	ミートボールのケチャップ煮 ほうれん草ときのこのソテー ミルクスープ		鶏肉 牛乳 卵	にんじん ほうれん草 パセリ きゃべつ エリンギ 玉ねぎ しめじ コーン	米 バター マカロニ 大豆油 小麦粉	654 25 116 1.6	Kcal g g g		
12	土	ハヤシライス	牛乳	コールスローサラダ ヨーグルト		牛肉 牛乳 ハム ヨーグルト	グリーンピース にんじん トマト きゃべつ たまねぎ にんにく しょうが きゅうり	米 砂糖 片栗粉 じゃがいも	704 23 21 2.2	Kcal g g g		
15	火	白ごはん	牛乳	揚げぎょうざ パンサンスー 八宝菜		豚肉 牛乳 ハム するめいか うずらの卵	にら にんじん たまねぎ きゃべつ きゅうり 白菜 しょうが ねぎ もやし 干しいたけ たけのこ	米 砂糖 揚げ油 春雨 サラダ油 小麦粉 ごま油 片栗粉	699 27 21 2.0	Kcal g g g		
16	水	白ごはん	牛乳	鮭のマヨネーズ焼き もやしのナムル コーンかきたまスープ		鮭 牛乳 豆腐 卵	にんじん 小松菜 ほうれん草 パセリ たまねぎ もやし えのきだけ コーン	米 砂糖 米粉 ごま油 片栗粉 小麦粉	631 29 19 1.8	Kcal g g g		
17	木	白ごはん	牛乳	厚焼き卵 ごまネーズサラダ みそ汁		豚肉 牛乳 うすあげ 卵	にんじん 枝豆 ブロッコリー たまねぎ 大根 コーン ねぎ	米 サラダ油 砂糖 ごま	674 25 25 1.7	Kcal g g g		
18	金	白ごはん	牛乳	メンチカツ ブロッコリーのタルタルサラダ みそ汁 ブロッコリーの日		豚肉 牛乳 鶏肉 ハム 卵 厚揚げ	にんじん 小松菜 ブロッコリー えのきだけ キャベツ	米 こんにゃく 揚げ油 砂糖 パン粉 小麦粉	664 25 23 2.3	Kcal g g g		
21	月	白ごはん	牛乳	かぼちゃのチーズフライ チャプチェ みそ汁		牛肉 牛乳 卵 チーズ	にんじん 小松菜 かぼちゃ にら にんにく しょうが	米 春雨 サラダ油 砂糖 揚げ油 パン粉 マーガリン 小麦粉	705 21 20 2.3	Kcal g g g		
22	火	白ごはん	牛乳	ヤンニョムチキン さつま芋サラダ 豆腐とわかめのスープ		鶏肉 牛乳 ハム わかめ 豆腐 ヨーグルト	にんじん にんにく レーズン たまねぎ えのきだけ	米 砂糖 片栗粉 小麦粉 さつま芋	721 27 23 1.7	Kcal g g g		
24	木	白ごはん	牛乳	塩鮭 ごまあえ みそけんちん 11月24日は「和食の日」		鮭 牛乳 豆腐	にんじん 小松菜 もやし 白菜 ごぼう 干しいたけ	米 サラダ油 砂糖 じゃがいも こんにゃく	606 29 14 2.9	Kcal g g g		
25	金	チキンライス	牛乳	コンソメスープ サラダ アップルパイ		鶏肉 牛乳 ハム 卵	にんじん 小松菜 ブロッコリー グリーンピース たまねぎ りんご マッシュルーム	米 サラダ油 砂糖 小麦粉	664 26 19 3	Kcal g g g		
28	月	鮭ごはん	牛乳	焼き栗コロッケ ひじきのツナ炒め みそ汁		鮭 牛乳 ツナ わかめ 豆腐 ひじき	にんじん 枝豆 いんげん なめこ 大根 ねぎ	米 栗 サラダ油 砂糖 こんにゃく 揚げ油 じゃがいも さつま芋	654 23 22 2.1	Kcal g g g		
29	火	白ごはん	牛乳	すき焼風煮 じゃがいもの炒め物 ゼリー 能登牛の日		牛肉 牛乳 焼豆腐	にんじん いんげん コーン ねぎ ごぼう たまねぎ えのきだけ りんご	米 砂糖 サラダ油 じゃがいも くるまふ	746 31 22 2.0	Kcal g g g		
30	水	白ごはん	牛乳	さばのしょうが煮 かぼちゃサラダ 粕汁		さば 牛乳 大豆 ハム 豚肉 チーズ うすあげ	にんじん かぼちゃ きゅうり たまねぎ しょうが	米 砂糖 水あめ さつま芋	769 31.9 25.0 2.0	Kcal g g g		

※都合により献立の内容を一部変更する場合があります。  
※主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、3色のグループに分けて記載してあります。

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
今月の平均値	688	27	22	2.2
栄養基準量	650	21~32	14~21	2未満

# 11月 学校給食献立表

日	曜	献立名				主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー	
		主食	飲物	主菜	副菜 汁物 その他	1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	たんぱく質	脂質
1	火	白ごはん	牛乳	白身魚のフライ もやしのごま酢あえ のっぺい汁	ホキ 鶏肉 うすあげ	牛乳	にんじん	もやし きゅうり きゃべつ れんこん ねぎ 干しいたけ	米 砂糖 こんにやく さといも パン粉 小麦粉	ごま	835 Kcal	36 g	
2	水	白ごはん	牛乳	豚肉のキムチ炒め みそ汁 なしゼリー	豚肉 うすあげ 厚揚げ かつお	牛乳	小松菜 にんじん にら	もやし たまねぎ きゃべつ 白菜 大根 りんご にんにく なし	米 砂糖 片栗粉 コーンスターチ	サラダ油	834 Kcal	36 g	
4	金	白ごはん	牛乳	マーマレードチキン サラダ クラムチャウダー	鶏肉 あさり ベーコン	牛乳	にんじん 小松菜 パセリ	たまねぎ しめじ きゃべつ きゅうり コーン	米 米粉 砂糖 小麦粉 じゃがいも マーマレード	揚げ油	922 Kcal	38 g	
8	火	白ごはん	牛乳	から揚げ リクエスト給食 マカロニサラダ レタススープ りんご りんごの日	鶏肉 ツナ ベーコン	牛乳	にんじん	しょうが きゃべつ きゅうり レタス もやし りんご えのきだけ コーン	米 砂糖 片栗粉 小麦粉	揚げ油	815 Kcal	31 g	
9	水	白ごはん	牛乳	さばのカレー揚げ こんにやくサラダ みそ汁	さば うすあげ	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが きゃべつ きゅうり 大根 えのきだけ	米 砂糖 片栗粉 小麦粉	揚げ油	908 Kcal	32 g	
10	木	わかめごはん	牛乳	ジャージャー麺 かきたまスープ	豚肉 卵 大豆	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	たまねぎ えのきだけ 竹の子 ねぎ しょうが にんにく 干しいたけ	米 砂糖 片栗粉 中華麺	サラダ油 ごま油	848 Kcal	30 g	
11	金	白ごはん	牛乳	ミートボールのケチャップ煮 ほうれん草ときのこのソテー ミルクスープ	鶏肉 卵	牛乳	にんじん ほうれん草 パセリ	きゃべつ エリンギ 玉ねぎ しめじ コーン	米 マカロニ 小麦粉	バター 大豆油	815 Kcal	29 g	
12	土	ハヤシライス	牛乳	コールスローサラダ ヨーグルト	牛肉 ハム	牛乳 ヨーグルト	グリーンピース にんじん トマト	きゃべつ たまねぎ にんにく しょうが きゅうり	米 砂糖 じゃがいも	サラダ油	829 Kcal	25 g	
15	火	白ごはん	牛乳	揚げぎょうざ パンサンダー 八宝菜	豚肉 ハム するめいか うずらの卵	牛乳	にら にんじん	たまねぎ きゃべつ きゅうり 白菜 しょうが ねぎ もやし 干しいたけ たけのこ	米 砂糖 春雨 小麦粉 片栗粉	揚げ油 サラダ油 ごま油	888 Kcal	33 g	
16	水	白ごはん	牛乳	鮭のマヨネーズ焼き もやしのナムル コーンかきたまスープ	鮭 豆腐 卵	牛乳	にんじん 小松菜 ほうれん草 パセリ	たまねぎ もやし えのきだけ コーン	米 砂糖 米粉 片栗粉	ごま油 ごま	791 Kcal	34 g	
17	木	白ごはん	牛乳	厚焼き卵 ごまネーズサラダ みそ汁	豚肉 うすあげ 卵	牛乳	にんじん 枝豆 ブロッコリー	たまねぎ 大根 コーン ねぎ	米 砂糖	サラダ油 ごま	858 Kcal	30 g	
18	金	白ごはん	牛乳	メンチカツ ブロッコリーのタルタルサラダ みそ汁	豚肉 鶏肉 ハム 卵 厚揚げ	牛乳	にんじん 小松菜 ブロッコリー	きゃべつ たまねぎ えのきだけ キャベツ	米 こんにやく 砂糖 パン粉 小麦粉	揚げ油	821 Kcal	29 g	
21	月	白ごはん	牛乳	かぼちゃのチーズフライ チャブチエ みそ汁	牛肉 卵	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜 かぼちゃ にんにく しょうが	干しいたけ たまねぎ ねぎ 竹の子 白菜 にんにく しょうが	米 春雨 砂糖 パン粉 小麦粉	サラダ油 揚げ油 マーガリン	803 Kcal	23 g	
22	火	白ごはん	牛乳	ヤンニョムチキン さつま芋サラダ 豆腐とわかめのスープ	鶏肉 ハム 豆腐	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん	にんにく レーズン たまねぎ えのきだけ	米 砂糖 片栗粉 小麦粉 さつま芋	ごま油 ごま 揚げ油	877 Kcal	33 g	
24	木	白ごはん	牛乳	塩鮭 ごまあえ みそけんちん	鮭 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	もやし 白菜 ごぼう 干しいたけ	米 砂糖 じゃがいも こんにやく	サラダ油	719 Kcal	31 g	
25	金	チキンライス	牛乳	コンソメスープ サラダ アップルパイ	鶏肉 ハム 卵	牛乳	にんじん ブロッコリー グリーンピース	きゃべつ ブルーン きゅうり レモン果汁 たまねぎ りんご マツシヨルム	米 砂糖 小麦粉	サラダ油	781 Kcal	31 g	
28	月	鮭ごはん	牛乳	焼き栗コロッケ ひじきのツナ炒め みそ汁	鮭 ツナ 豆腐	牛乳 わかめ ひじき	にんじん 枝豆 いんげん	なめこ 大根 ねぎ	米 栗 砂糖 こんにやく じゃがいも さつま芋	サラダ油 揚げ油	811 Kcal	26 g	
29	火	白ごはん	牛乳	すき焼風煮 じゃがいもの炒め物 ゼリー	牛肉 焼豆腐	牛乳	にんじん いんげん	コーン ねぎ ごぼう たまねぎ えのきだけ りんご	米 砂糖 じゃがいも くるまふ	サラダ油	911 Kcal	37 g	
30	水	白ごはん	牛乳	さばのしょうが煮 かぼちゃサラダ 粕汁	さば 大豆 ハム 豚肉 うすあげ	牛乳 チーズ	にんじん かぼちゃ	きゅうり たまねぎ しょうが	米 砂糖 水あめ さつま芋	サラダ油	953 Kcal	39 g	

※都合により献立の内容を一部変更する場合があります。  
 ※主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、6群に分けて記載してあります。

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
今月の平均値	847	32	25	2.6
栄養基準量	830	27~62	18~28	2.5未満